МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №36»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МКДОУ «Детский сад №36»ИГОСК)

СОГЛАСОВАНО:

Старший воспитатель МКДОУ
«Детский сад №36» ИГОСК
_____ В.И. Минкина
«30» июня 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 36» ИГОСК
_____ И.Л. Аботина
«30» июня 2020 года

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

совместной деятельности инструктора по физкультуре с детьми 2 – 8 лет

(образовательная область «физическое развитие», раздел «физическая культура»)

Составлена в соответствии с ФГОС ДОО,
с учетом образовательной программы МКДОУ «Детский сад №36» ИГОСК

Срок реализации программы 1 год

2020/2021 учебный год.

Составитель: Дерепт Н.В. –
инструктор по физкультуре;

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 «30» июня 2020 года

п. Солнечнодольск, 2020г.

№ п\п	Содержание	Стр.
I. Часть Программы, обязательная.		
1. Целевой раздел		4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.1.1.	Введение	4
1.1.2.	Цели и задачи реализации программы.	6
1.1.3	Принципы и подходы к формированию программы.	8
1.1.4	Условия реализации программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников.	10
1.2. Возрастные психофизические особенности контингента воспитанников ДОУ.		10
1.2.1	Особенности физического воспитания и развития детей 2 группы раннего возраста.	10
1.2.2	Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы.	11
1.2.3	Особенности физического воспитания и развития детей средней группы.	13
1.2.4	Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы.	14
1.2.5	Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы.	15
1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.		17
1.3.1	Планируемые результаты по возрастным группам.	17
1.3.2	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	19
2. Организационный раздел		20
2.1.Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.		20
2.1.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	20
2.1.2.	Пути повышения двигательной активности.	26
2.1.3	Система закаливающих и оздоровительных мероприятий	26
2.1.4	Циклограмма образовательной деятельности на неделю	27
3. Содержательный раздел		28
3.1.Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физического развития».		28

3.1.1	Основные цели и задачи психолого-педагогической работы по реализации образовательной области.	28
3.1.2	Задачи и целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие»	29
3.1.3	Интеграция содержания образовательной области «Физическая культура».	33
3.1.4	Обеспечение предметно-развивающей среды по физическому воспитанию.	35
II. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.		37
1	Дополнительные образовательные услуги, кружковая работа.	37
2	Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.	39
3	Региональный компонент.	39
4	Валеологический аспект в решении образовательных задач в области физического воспитания.	41
Программно-методическое обеспечение программы.		44
Краткая презентация к рабочей программе		46

I Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Введение

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. Кандидаты педагогических наук, доценты С.Б. Шарманова, А.И. Федоров считают, что приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка. Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно - оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Данная рабочая программа составлена на основе базисной программы воспитания и обучения в детском саду: **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой 2014 год (СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС),** которая рекомендована Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений. Программа комплексная, разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Типовому положению о дошкольном образовательном учреждении», «Образовательной программе ДОУ», «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва); Санитарно-эпидемиологическим требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13), а так же отвечает требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

В ней также заложены возможности формирования у воспитанников обще учебных умений и навыков, целевых ориентиров дошкольного образования. Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент. Приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного учреждения является физическое развитие детей. С целью реализации установленного приоритета деятельности в ДОУ проводится углубленная работа по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, логикой внутри предметных связей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников. Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год.

Программа составлена с учетом меж предметных связей по разделам: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Здоровье».

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать(сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями осуществляется согласно Учебного плана МКДОУ и сетке непосредственно образовательной деятельности, которые составлены в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил инормативовСанПин2.4.1.266010«Санитарно эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Режим дня для детей составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, способствует их гармоничному развитию и отражает сезонные изменения в природе.

Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.1.2. Цели и задачи реализации программы

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно — волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно - образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель «Программы по физической культуре» - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, осознанное восприятие предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания **определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников** в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышц-разгибателей), формированию опортно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора; способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно - методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно - двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются воспитательные задачи**,** направленные на формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о содействии развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера моральных качеств человека».

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин. Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям в приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают **специфические закономерности физического воспитания:**

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

• *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

• *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1.Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2.К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3.К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

• *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

• *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

• *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Очень важной, составной частью гармонично развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления:

- с детьми;
- родителями;
- педагогами ДОУ.

1.1.4. Условия реализации программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников:

1. Управление реализацией программы;
2. Создание и обновление предметно-развивающей среды;
3. Постановка инновационной или экспериментальной работы;
4. Использование различных форм сотрудничества с семьей;
5. Преемственность в работе ДОУ и семьи;
6. Взаимодействие ДОУ с другими учреждениями.

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

1. Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Укрепление здоровье детей.
3. Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
4. Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
5. Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.2. Возрастные психофизические особенности контингента воспитанников ДОУ

1.2.1.Особенности физического воспитания и развития детей

II группа раннего возраста

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Во II группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг,

врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Во II группе раннего возраста нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки. Во II группе раннего возраста вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Со II группы раннего возраста в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

1.2.2. Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечёвого пояса, туловища, ног).

В младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно

должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

В младшей группе детей учат строиться - подгруппами и всей группой - в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить воё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные виды движения:

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления. С выполнением различных заданий остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю. Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у четей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. В младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).
4. Катание, бросание, метание. В младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
5. Ползание, лазание. Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.
7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающие упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственно склонность к подражанию сверстникам вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнение упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использование имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером поощрением.

1.2.3. Особенности физического воспитания и развития детей средней группы

На пятом году жизни, движения ребёнка, становятся более уверенным и координированным. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различат разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес результатам движения, потребность выполнять его в соответствии образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техник выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия, в недели одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличиваете по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнение отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая, последовательность движений по ходу их выполнения воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей - новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть - семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре - шесть раз.

Основные виды движения:

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координирую движения рук и ног. Для этого вводные части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, так же чередовать ходьбу с бегом.
2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.
3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.
4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.
5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.
6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном в среднем темпе.
7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна - две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять

движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводятся в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть - семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре - шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

1.2.4. Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений. Осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть - восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные вилы движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учит пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейки на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога - следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять - восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

1.2.5. Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в

несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый - второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь - десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть - восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности,

закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.
5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.
6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.
7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

1.3.Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Конечным **результатом освоения Образовательной программы** является Сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) - это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей. **Промежуточные результаты** раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей и образовательным областям и отвечают следующим требованиям:

- соответствия возрастным особенностям детей дошкольного возраста;
- возможности достижения их нормально развивающимися детьми в ходе освоения Программы;
- проверяемости (достоверности подтверждения их достижения).

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе. Планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Сформированные интегративные качества ребенка - итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, является собой *совокупность* признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программы (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

1.3.1. Планируемые результаты по возрастным группам

Вторая группа раннего возраста:

- Укрепление физического и психического здоровья детей:
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

1.3.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Контроль над реализацией программы осуществляется в форме диагностического обследования детей (проводится 2 раза в год: в сентябре и апреле, начиная со II группы раннего возраста).

При составлении мониторинга мы опирались на:

1. Требования Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

2. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

Основная задача мониторинга заключается в том. Что бы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДОУ, на развитие ребенка. Чтобы правильно организовать процесс физического воспитания детей, нужно знать исходный уровень их физических способностей. Этот процесс должен происходить в естественных для детей условиях - на физкультурных занятиях, вне занятий, на кружке «Здоровый малыш».

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп
- параметры психического развития - качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Оценка уровня развития предусматривает четырех бальную систему.

1. низкий (до 1.56)
2. средний (от 1.5 до 2.56)
3. высокий (от 2.5 до 3.5 б)
4. идеальный (от 3.5 до 46)

Четырех бальная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей ДОУ. (При определении итогового персонального результата каждого ребёнка по интегративному качеству Программы выявляется средний результат по баллам).

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Результаты Мониторинга каждой возрастной группы отражаются в справке, в которой намечается перспектива в образовательной деятельности педагога с воспитанниками.

Для детей в возрасте с 2 до 7 лет два раза в год (сентябрь, апрель) проводится ***мониторинг физической подготовленности,*** результаты заносятся воспитателями в протоколы, итоги мониторинга анализируются, намечается перспектива в работе.

Для детей подготовительной группы два раза в год (октябрь, март) проводится ***мониторинг готовности*** детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе.

2. Организационный раздел.

2.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

2.1.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

Ведущие **цели физкультурно-оздоровительной работы** в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и природных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста эффективно развивается, а здоровье сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по физическому воспитанию и оздоровлению с применением инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

- Создание условий

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации

• выполнение санитарно-гигиенического режима

- Организационно-методическое и педагогическое направление

• пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
• изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
• систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
• составление планов оздоровления;
• определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

- Физкультурно-оздоровительное направление

• решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
• коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

- Профилактическое направление

• проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
• проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
• предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
• противорецидивное лечение хронических заболеваний
• дегельминтизация
• оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1	**Обеспечение здорового ритма жизни** - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей -организация благоприятного микроклимата	2 группа раннего возраста Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	**Двигательная активность**	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.	Спортивные упражнения	Во всех	2 р. в неделю	Воспитатели

3.	(санки, лыжи, велосипеды и др.)	группах		
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.5	Кружковая работа	Все группы кроме 2 группы раннего развития	1 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Активный отдых спортивный праздники; физкультурный досуг; поход в парк.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, Муз. руководители.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	**Лечебно – профилактические мероприятия**			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	Старшая медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Старшая медсестра
3.3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, Старшая медсестра
4.	**Закаливание**			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, помошники воспитателей
4.	Мытьё рук, лица	Все	Несколько раз	Воспитатели

4.		группы	в день	
4.5.	Полоскание горла	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредствення образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; тпальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	*мероприятия*	*место в режиме дня*	*периодичность*	*дозировка*	*2-3 года*	*3- 4 года*	*4-5 лет*	*5-6 лет*	*6-7 лет*
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла	после обеда	ежедневно	50-70мл р-ра нач.t воды+36до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после проулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин.,в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.,в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+

	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
рецепторы	Босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю		+	+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	+

2.1.2. Пути повышения двигательной активности

С учетом интересов детей к разным видам деятельности, играм и пособиям необходимо использовать вариативные приемы и методы индивидуально - дифференцированного подхода.

1 .поощрение индивидуальных игр с различными пособиями;

2. поддерживание интереса к тому или иному движению и пособию, оказывая помощь и поддержку (воспитатель играет с ребенком, упражняется в различных действиях с ним, показывает разные их варианты);

3. введение активных действий с использованием пособий в спокойные малоподвижные игры (езда на велосипеде в «магазин», ходьба и бег по наклонным доскам - «подъем по трапу на корабль»; прыжки из обруча в обруч - «спасение утопающих матросов»);

4.объединение детей для совместных игр небольшими подгруппами (по 2-3 чел.);

5.привлечение детей к разным способам выполнения упражнений с одним и тем же пособием (воспитатель вместе с ребенком выполняет

действия — прокатывание мяча по узкой дорожке с попаданием его в ворота, подбрасывания и ловля мяча, метание мяча в цель, бросание мяча и бег за ним).

2.1.3. Система закаливающих и оздоровительных мероприятий

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы Создание условий:

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ •обеспечение благоприятного течения адаптации •выполнение санитарно-гигиенического режима

Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

2.1.4.Циклограмма образовательной деятельности на неделю

День недели	Время	Содержание работы
Понедельник	8.05-8.35	Утренняя гимнастика.
	8.45 - 9.00	Проветривание, подготовка к занятиям.
	9.00-10.55 15.30-15.40	Физкультурные занятия.
	11.00-11.30	Индивидуальная работа с детьми младшего возраста.
	11.30-12.30	Взаимодействие со специалистами.
	12.30-14.00	Обработка диагностического материала, работа с методической литературой. Подбор материалов для уголков здоровья.
Вторник	8.05-8.35	Утренняя гимнастика.
	8.45 - 9.00	Проветривание, подготовка к занятиям.
	9.00-10.55 15.30-15.40	Физкультурные занятия.
	11.00-12.00	Индивидуальная работа с детьми среднего возраста.
	12.00-12.30	Уборка зала, мытье инвентаря.
	12.30-14.00	Обработка диагностического материала, работа с методической литературой. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей.
Среда	8.05-8.35	Утренняя гимнастика.
	8.45 - 9.00	Проветривание, подготовка к занятиям.
	9.00-10.55 15.30-15.40	Физкультурные занятия.
	11.00-12.00	Индивидуальная работа с детьми старшего возраста.
	12.00-14.00	Планирование занятий. Работа с документами (картотека, паспорта здоровья, планы).
Четверг	8.05-8.35	Утренняя гимнастика.
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к занятиям.
	9.00- 10.55 15.30-15.40	Физкультурные занятия.
	11.00-12.00	Индивидуальная работа с детьми подготовительного возраста.
	12.00-13.00	Уборка зала, мытье инвентаря
	13.00-14.00	Работа с методической литературой. Подбор музыкального материала для занятий.
Пятница	8.05-8.35	Утренняя гимнастика.
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к занятиям.
	9.00-10.00	Проведение физкультурных досугов, праздников и развлечений. Работа над сценарием.
	10.00-10.30	Уборка зала, мытье инвентаря.
	10.30-11.30	Кружок, Степ-аэробика, Одаренные дети.
	11.3 0-13.00	Самообразование. Работа по самообразованию (методическая литература).
	13.00-14.00	Проверка перспективных планов. Работа с документами, методической литературой.

3. Содержательный раздел.

3.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

3.1.1. Основные цели и задачи психолого-педагогической работы по реализации образовательной области

Психолого-педагогические условия реализации программы:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Образовательная область «Физическое развитие»

Направление: Физическая культура.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи развития:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости,

выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

3.1.2. Задачи и целевые ориентиры образовательной области "Физическое развитие"

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты

1 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдений правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

<u>4 – 5 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;
-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;
-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

<u>5 – 6 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

<u>6 – 7 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
– плавает произвольно на расстояние 15 м;
– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
-умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
шеренги после расчета на первый-второй;
-соблюдать интервалы во время передвижения;
-выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
-следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
-умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
-проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
-проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

3.1.3. Интеграция содержания образовательной области «Физическая культура» в соответствии с программой «От рождения до школы»

Интеграция области «Физическая культура»	
Образовательная область	***Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса***
«Социально - коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.
	Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.

«Речевое развитие»	Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
«Художественно - эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания) Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
«Физическое развитие»	Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. **Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3.1.4. Обеспечение предметно-развивающей среды по физическому воспитанию:

Среди объектов предметно-развивающей среды ДОУ, созданной с целью реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми можно выделить:

- физкультурный зал;
- тренажерный зал;
- музыкальный зал;
- плескательный бассейн;
- участки для прогулок групп;
- спортивная площадка на территории Учреждения;
- физкультурно-оздоровительные центры в группах.

Физкультурный и тренажерный зал расположен в отдельном помещении, оборудован различным спортивным инвентарем (как статичным, так и мобильным) в соответствии с реализуемой Программой.

Участки для прогулок специализированные для каждой группы и оборудованные малыми игровыми формами (горки, лесенки, гимнастические комплексы, мишени).

Помимо закупленного оборудования педагогами изготовлены разнообразные объекты, которые используются при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий (например, для развития навыков перешагивания, равновесия, проведения массажа стоп). Данное оборудование вызывает непосредственный интерес у детей, позволяет в игровой форме организовывать выполнение физических упражнений, закреплять двигательные навыки детей.

Также используются стены веранд для нанесения разметки, позволяющей отрабатывать навыки игры в футбол, волейбол и баскетбол (ворота, мишени); крепятся баскетбольные щиты.

Спортивная площадка оборудована спортивным комплексом (баскетбольно-волейбольная площадка.) Оборудование для развития навыков перешагивания, спрыгивания, равновесия, метания, прыжковая яма, «Тропа здоровья», беговая дорожка, лабиринты, рукоходы, турники.

Рядом оборудована отдельная футбольная площадка, на которой проходят как специально организованные занятия, так и свободная деятельность детей. «Тропа Здоровья», включает в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по профилактике различных заболеваний детей в игровой форме. Основными целями организации «Тропы здоровья» являются:

1. Профилактика плоскостопия.
2. Улучшение координации движений.
3. Улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
4. Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
5. Улучшение эмоционально - психического состояния детей.
6. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительные центры в группах созданы во всех возрастных группах и оснащены в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей группы. А также в соответствии с реализуемой Программой.

Предметно-развивающая среда зала и групп постоянно обновляется, дидактическими играми и наглядно-дидактическими пособиями по теме спортивных игр.

Также повышенное внимание уделяется профилактике возникновения плоскостопия и нарушений осанки: в группах собраны и активно используются в работе с детьми различные массажеры, коврики и проч. Отдельно следует отметить, что в

летний оздоровительный период на территории ДОУ создаются дополнительные условия для оздоровления, закаливания и развития двигательной активности детей. Для проведения водных закаливающих процедур используется плескательный бассейн. Широко используется хождение босиком, воздушные и солнечные ванны.

Технические средства: магнитофон, фонотека, компьютер, интернет и т.д. **Оборудование:** спортивный снаряд «Стадион», шведская стенка - 3 шт., лестница - 2 шт., наклонная доска - 2 шт., канат подвесной - 3 шт., маты гимнастические - 6 шт., скамья гимнастическая - 3 шт., доска ребристая - 3 шт.

Инвентарь: фитболы - 4 шт., канат - 12 шт., скакалки — 35 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики - 31 шт., массажные мячи — 20 шт., бадминтон - 2 набора, дуги - 4 шт., обручи - 46 шт., кегли 30 шт., гимнастические палки - 40 шт., мячи - большие — 20 шт, средние — 30 шт., маленькие — 30 шт., пластмассовые — 30 шт., волейбольные — 3 шт, баскетбольные — 2 шт., кубики деревянные большие -20 шт., мячи набивные -4 шт.

Нестандартное оборудование: кольцебросс, массажные мячики, серсо, дорожка здоровья, сухой бассейн, мягкие модули.

II Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1. Дополнительные образованные услуги, кружковая работа.

В нашем обществе признана необходимость воспитания физически крепкого молодого поколения, сочетающего гармоническое развитие личности, духовное богатство, с физическим совершенством. Поэтому важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания, как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спорт и физические упражнения, способного к школе и к активной последующей деятельности.

Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой, в последствии и формируется вся двигательная активность человека. Ведь двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Развитие интереса к движениям проводиться на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким, выносливым при взаимодействии со сверстниками и окружающим.

Следует учитывать и тот факт, что детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде. Это связанно с возрастными особенностями развития и функциональной незрелостью отдельных органов и систем. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

За основу концепции организации спортивно - оздоровительной работы в ДОУ была взята вариативность программ воспитания и обучения в детском саду. И поскольку ведущим средством физической культуры является физическое упражнение, основополагающим фактором организации физического воспитания стала многообразная направленность в подборе физических упражнений: профилактическая, развивающая, лечебная и реабилитационная.

Эффективность работы по физической культуре в ДОУ определена по следующим направлениям:

- перемене ребенком группы здоровья на более высокую группу;
- уровню физического развития по определенным стандартам;
- возрастному, нервно - психическому развитию (на сколько опережает, отстает);
- выполнению основных видов движений: качественные и количественные характеристики по возрасту, координированность, согласованность, амплитуда, естественность;
- тестам развития физических качества и способностей;
- самоорганизации занятий физическими упражнениями и подвижных игр индивидуальных и коллективных;
- выявлению индивидуальных особенностей, склонностей, интересов.

Эти направления осуществляются в динамике и выделяют констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Для осуществления запланированного были поставлены следующие задачи:

- учить детей укреплять и сохранять свое здоровье;
- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств.

Ключевыми позициями такого подхода являются: использование современных научных данных о значении физической культуры в становлении личности ребенка, гуманизация направленности педагогической работы, забота об укреплении здоровья и воспитание чувства заботы о своем здоровье, раскрепощение условий жизни детей и работы воспитателей физической культуры, обеспечение преемственности физического воспитания в становлении ребенка, создание необходимых материальных условий, воспитание самостоятельности в выполнении физических упражнений.

Направление деятельности кружка предполагает: *«спортивно - оздоровительное».*

Работа кружков по физическому развитию следующих возрастных групп

№ Группы	Возрастная группа	Программа	Периодичность проведения
2	Подготовительная группа	«Школа мяча»	1раз в неделю
10	Подготовительная группа	«Здоровый малыш»	1раз в неделю

Практический материал изложен в программе по физической культуре «Здоровье»/ под ред. П.П. Болдурчиди и элементами программ «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой, « Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Работа ведется педагогами на группах. Инструктор по физической культуре оказывает консультационное и методическое сопровождение.

2.Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад - те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

В связи с этим в системе дошкольного образования наметились существенные изменения стратегии и тактики образовательной деятельности, направленные на формирование гибкой, многофункциональной системы, обеспечивающей конституционное право каждого гражданина России на общедоступное и бесплатное дошкольное образование.

Кроме этого, современная образовательная политика требует исполнения международных стандартов, требующих построения образовательного процесса на основе удовлетворения интересов детей, с учетом их возможностей и социальной ситуации развития.

Разработанные с этой целью ФГОС поставили перед педагогами новые **задачи,** такие как: обеспечение доступности и вариативности образовательных услуг, расширение содержания образования с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, запросов и интересов всех

участников педагогического взаимодействия, и в первую очередь, детей и их родителей, как основы для повышения социального качества дошкольного образования (см. Приказ Минобрнауки России «О разработке федерального государственного стандарта дошкольного образования» от 30 января 2013 г., Решение Совета министерства образования и науки РФ по федеральным государственным образовательным стандартам от 28 августа 2013 года об утверждении ФГОС дошкольного образования, Приказ Минюста от 15.11.2013 г. «Об утверждении ФГОС ДО»).

Данные ориентиры и требования ФГОС позволяют рассматривать процесс дошкольного образования не только как средство развития и воспитания ребенка, но также как условие повышения общего функционального ресурса родителей, многие их которых не отличаются достаточным уровнем знаний в области воспитания и развития ребенка.

Педагогическая культура родителей - один из самых действенных факторов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации младших школьников. С введением Федерального государственного стандарта большое внимание уделяется работе с родителями.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации и рекомендации специалистов.

На информационном стенде «Территория здоровья» для родителей работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты. Ежемесячно вниманию родителей предлагаются консультации по вопросам культуры физического воспитания ребенка в семье, решению проблем взаимодействия института «семья - ДОУ».

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (практикумы, нетрадиционные родительские собрания, ежемесячный журнал ДОУ «Светлячок», круглый стол, дни открытых дверей и др.)

Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель - помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителей поощрять спортивные интересы ребенка.

Перспективное планирование по взаимодействию с родителями **(см. ПРИЛОЖЕНИЕ)**

3. Региональный компонент

Региональный компонент включает в себя знакомство дошкольников с историей, культурой, природным окружением родного края. Содержание образовательных областей, относящихся к Региональному компоненту, реализуется в виде интегрированных

комплексно-тематических недель, проектов, социальных акций и пр. Период и длительность реализации их определяется ситуацией жизнедеятельности ДОУ.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

Содержание направлений с учетом регионального компонента

Физическое развитие и воспитание осуществляется по следующим интеграционным направлениям:

- социально-коммуникативнное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;

Образовательная область	**Задачи**
социально-коммуникативное развитие	Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста чувство любви и привязанности к малой родине, родному дому, проявлением на этой основе ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам. Использовать знания о родном крае в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям Ставропольского края, стремление сохранять национальные ценности.
Познавательное развитие	Приобщать детей к истории Ставропольского края. Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с природой.

Речевое развитие	Развивать речь, мышление, первичное восприятие диалектной речи через знакомство с культурой Ставропольского края
художественно-эстетическое развитие	Приобщать детей младшего дошкольного возраста к музыкальному творчеству родного края; воспитывать любовь в родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций Ставропольского края. Формировать практические умения по приобщению детей старшего дошкольного возраста к различным народным декоративно-прикладным видам деятельности.
физическое развитие	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Ставропольского края.

4. Валеологический аспект в решении образовательных задач в области физического воспитания.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами взрослыми стоит очень важная задача воспитать человека XXI века-человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

Задача взрослых помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать понять ребенку, что здоровье главная ценность жизни человека. Валеологический аспект направлен на достижение развития интереса дошкольников к познанию здорового образа жизни через **решение следующих задач:**

* расширять знание о себе, об особенностях строения и функций организма, о сохранении здоровья,

* прививать привычку к здоровому образу жизни,

* дать представление о рациональном питании,

* формировать умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Валеологией называют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении им. Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыка здорового образа жизни. Она включает в себя:

- занятия физкультурой;
- воспитание у малышей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой;

- ознакомление с правилами рационального питания;
- закаливание детей;
- выработку навыков личной гигиены;
- профилактика и устранение вредных привычек;
- своевременное обращение за медицинской помощью.

Проблема воспитания валеологической культуры у дошкольников, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, как никогда является актуальной на сегодняшний день. Формирование валеологической культуры у дошкольников- это целостный процесс. Он требует овладения суммой определённых знаний по валеологии и изучения разных приёмов работы с детьми, а так же пропаганды валеологических знаний среди родителей.

Актуальность объясняется снижением здоровья современных детей. Имеется в виду их психическое и физическое здоровье. Об этом свидетельствует статистика. Установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольных возрастов. Главной причиной является культурный кризис общества и, как его следствие, низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

Понятно, что развитие в ребенке валеологических умений и навыков требует наличия соответствующих условий. Для детей дошкольного возраста важно использовать наглядные пособия, создавать валеологические уголки («Уголок здоровья»), в которых, например, будут представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков. Там же можно использовать схемы, иллюстрирующие устройство организма человека, а также комплекс упражнений.

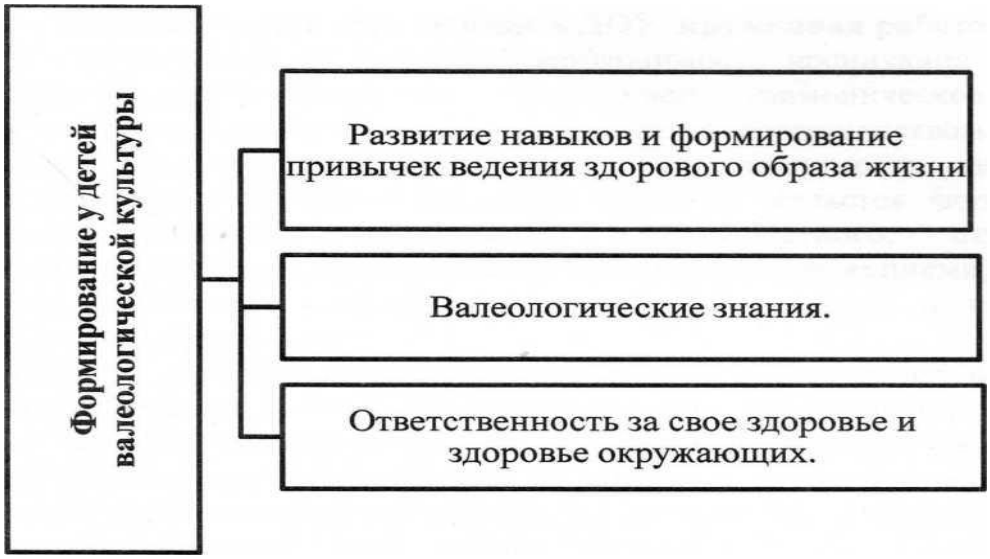
Ежедневно в детском саду воспитатели проводят физкультурные минутки на свежем воздухе или в спортзале, организовываются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. В группах поддерживается оптимальный температурный режим благодаря частому проветриванию.

Но кроме этого важно закрепить у детей знания о своем организме, о связи с природой, доброго к ней отношения, что является главной задачей эколого-валеологического воспитания. Воспитатели проводят в группе занятия, нацеленные на донесение до детей того, чем они отличаются от животных и от других людей. Это могут быть темы «Мы - семья», «Кто я?», «Я росту», «Я - мальчик», «Я - девочка», «Маленькие и взрослые люди» и другие. Малыши знакомятся с частями своего тела, органами чувств, с их значением и уходом за ними. Навыки личной гигиены закрепляются в сюжетно-ролевых играх («Дом», «Дочки-матери»).

Так же используются разнообразные занятия в виде викторин (например, «Где живет витаминка?», «Что любит наше сердце?»), игр (например, «Полезное - вредное», в ходе которой дети называют вредный или полезный продукт, муляж которого демонстрирует воспитатель).

Принципы и подходы к валеологическому образованию дошкольников.

- **Системный подход,** т.е. воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка.
  Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой или нравственностью.
- **деятельный подход.** Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми.
- **принцип «не навреди»** предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
- **принцип гуманизма.** Валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
- **принцип альтруизма.** Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «научился сам-научи друга»
- **принцип меры.** Для здоровья хорошо то, что в меру.



Роль родителей в воспитании валеологической культуры дошкольников

Для успешности формирования здорового образа жизни важно привлечение родителей к воспитательному процессу в детском саду. Во- первых, на детсадовских собраниях их знакомят с принципами валеологического воспитания, проводят беседы на тему закаливания, правильного питания, для них размещают стенды с описанием режима дня ребенка. Также проводятся спортивные мероприятия и конкурсы, на которых дети участвуют вместе с родителями (например, «Папа, мама и я - спортивная семья», «День Здоровья»), Родителей приглашают на тематические утренники («Путешествие в страну Здоровья», «Что для зубов полезно, а что вредно?»).

Для правильного формирования валеологической культуры у детей дошкольного возраста необходима определённая система знаний и умений, которые ребёнок получит в процессе своей деятельности. В целом, основы здоровья закладываются с самого раннего возраста. Поэтому воспитателям и родителям необходимо приложить совместные усилия для закрепления у детей необходимых навыков и знаний.

Программно - методическое обеспечение рабочей программы

* Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы , Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой . М. Мозаика-Синтез 2014г. ФГОС ДО

* Парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Р.Б. Стеркиной.

* Региональная программа «Планета детства»(блок «Азбука здоровья»).

* Методическое пособие «Преемственные связи ДОУ, школы и родителей будущих первокласников» Е.П. Арнаутова.

* Методическое пособие «Обеспечение преемственности в работе ДОУ и школы» Л.П. Болотина.

* Методическое пособие «Подготовка детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе» Р.М. Литвинова.

* Методическое пособие «патриотическое воспитание дошкольников» Н.В. Алешина

Физическое развитие

- «Физическая культура дошкольникам» (Программа)- автор Л.Д. Глазырина (2001г.)
- «Физическая культура дошкольникам» (младший возраст)- автор Л.Д. Глазырина (2000г.)
- «Воспитание здорового ребенка» Маханева М.Д.
- «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» Е.А. Тимофеева, 1986г.
- «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко, 1983г.
- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» (часть 1, 2,3),Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина,2003г.
- «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г.Фролов, 1986г.
- «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова, 2003г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Л.И. Пензулаева, 2010г.
- «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова, 1990г.
- «Физическая культура дошкольникам» (средний возраст), (старший возраст), Л.Д.Глазырина, 1999г.
- «Вариативные физкультурные занятия в детском саду» В.Н. Шебеко, 2003г.
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. Федорова С.Ю. - М.: Мозаика-Синтез, 2018г.
- Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2017г.
- Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2016г.
- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2017г.
- «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»ЛО.Н . Моргунова..- Воронеж.2007
- «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ Н.С. Голицина.». М.: Скрипторий, 2004
- «Спортивная площадка в дошкольном учреждении» Т.Н. Гусева. .М.: Школьная книга, 2009.
- «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ» Т.И. Осокина, Е.А.

Тимофеева, М.А. Рунова.. М.: Мозаика-Синтез, 1999.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду»М.А. Рунова.. М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- «Оздоровительный семейный досуг» Н.И. Бочарова ..М.- Мозайка, Синтез. 2002г.
- Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Л. В. Гарючина . М.: Творческий Центр.2008.
- «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»М.Н. Кузнецова. М.: Аркти,2002.
- «Физкультурно-оздоровительна работа в ДОУ». О.Н. Моргунова М.:Воронеж.2005г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова. Воронеж, Учитель. 2005.
- М.Ю. Картушина .«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет». М.: Творческий Центр, 2004.
- «Веселый этикет» Н.Е. Богуславская, Н.А. Купина, 1998г.
- «Что надо знать о питании детей» А..П. Лаптев, 1988г.
- «Формирование нравственного здоровья дошкольников» Л.В.Кузнецовой, М.А.Панфиловой, 2003г.
- «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Т.Г Карепова, 2012г.
- «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Л.Ф. Тихомирова, 2002г.
- «Воспитание здорового ребенка» М.Д.Маханева, 1997г.
- «Система комплексных мероприятий по Оздоровление детей в ДОУ» М.Н. Кузнецова, 2003г.
- «Я и мое тело» С.Е. Шукшина, 2004г.
- Методика физического воспитания детей. Глазырина Л.Д. М. 1999 г.
- Утренняя гимнастика для детей 3-5 лет. Харченко Т.Е. М.2008 г.

Представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

- И.М.Новикова Формирование «Мозаика - синтез» 2009год.
- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года жизни. - М.: Просвещение. 2005г
- «Учимся правильно питаться» Ю.П. Климович
- Козлова С.А. *Я* - человек. Программа социального развития ребенка. М.,2005.
- Шипицына Л.М. Защиринская О.В. и др. Азбука общения: Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. - М., 2000.

1. Диагностические карты

Таблица №1 «Учёта развития прыжка в длину (с разбега)»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Количествоенны	Качественные показатели																			
		разбег				толчок							полёт		приземление						
		Разбег с ускорением	После длинного Короткий	толчковая	Слитное выполнение Разбега и	Толчок одной ногой	Толчок вперёд вверх	Энергичное выпрямление толчковой	Мах другой ногой	Энергичный взмах руками	Одновременный толчок ногой и	Туловище наклонить	группировка	Ноги поднять к груди	Одновременно на 2-е ноги	На полусогнуты	Наличие перехата	Голова прямо	Свободный взмах	Туловище наклонено	Держит равновесие

Таблица №2 «Учёта развития прыжка в длину (с места)»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели	Качественные показатели																				
		Исходное положение						отталкивание					полёт				приземление					
		Ноги расставлены	Ступни параллельно	Ноги согнуты	Туловище наклон.	Голова прямо	Руки отведены	Толчок одновр-но 2 ноги	Энерг. Выпрям. ноги	Энерг. взмах руками	Одновременное отталкивание и взмах	Выпрямление	Ноги согнуты в коленях	Группировка	Пост. опуск. рук	Однвр. На 2-е ноги	Ноги полусогнуты	Налич. переката	Туловище вперед	Голова прямо	Движ. Рук назад, вперед	Сохранять равн-е

Таблица №3 «Учёта уровня развития метания в цел-1 (метание мешочка весом _____)»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Количество попаданий	Качественные показатели													Сохранение равновесия
		Способ			Подготовительная фаза							Бросок			
		От плеча 1 рукой	От головы 1 рукой	Снизу 1 рукой	1 нога сперенди и др. сзади	Наличие перекрёстной корд.	Перенос тяжести на перед и стоящ. ногу	Наличие прицеливания	Плавный переход к замаху	Наличие небольшого замаха	Перенос тяжести на полусог. сзади ногу	Достаточная сила брока	Соблюдение необход. амплитуд	Точность направления	

Таблица №5 «Учёт уровня развития ходьбы у детей»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели											Средний балл
	Туловище прямо	Голова прямо	Плечи расставлены	Движение ног			Движение рук		Согласованное движение рук и ног	Легкий шаг	Сохранение направления	
				Отсутствие шарканья	Наличие переката	Пятки сближены, носки врозь	Энергичное размахивание	В сторону, назад				

Таблица №6 «Учёт уровня развития бега у детей»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Количественные показатели	Качественные показатели										
		Туловище вперед	Голова прямо	Движение ног			Движение рук		Согласование движения рук и ног	Легкость бега	Сохранения направления	Средний балл
				Энерг.отталкивание	Хороший полет	Наличие переката	Энергичн. дв. рук	Руки согнуты в локтях				

Таблица №4 «Учёта уровня развития метания в цель -2 (метание мешочка весом _____)»

Дата «___»_____20__год группа № ____ возраст_____

Фамилия, имя ребенка	Количественные показатели (см)	Качественные показатели																		
		Способ				Исх.положение			Замах			Бросок				Сохранение заданного напряжения	Правильная траектория	Сохранения равновесия	Выполнение допол.движ. для сохранения равновесия
		Набивать мяч 2 р.	От головы 1рук.	Снизу 1 рукой	Теннисного мяча 1рукой	1 нога впереди	Наличие перекр.координации и	Перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу	Наличие замаха ногой	Поворот туловища	Перенос тяжести тела на п/согнутую сзади ногу	Резкое выпрямление руки	Движение туловищем вперед	Перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу	Энергичный толчок сзади стоящей ноги				

2. Перспективный план в детском саду с детьми во второй группе раннего возраста

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
I неделя/ *Моя группа. Игрушки.*	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке (2 раза).	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами».	«Бегите все ко мне»	Ходьба стайкой за педагогом
II неделя/ *Мои друзья. Мои воспитатели и помощник воспитателя*		Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке (2 раза).	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами».	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба стайкой за педагогом
III неделя/ *«Осень. Изменения в природе. Сезонные явления»*	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ с листьями	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет
IV неделя/ Осенний урожай		Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ «Урожай»	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Огуречик»	

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
	ОКТЯБРЬ					
I неделя/ *«Лесные животные осенью»*	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность инициативу. Закреплять знание цвета.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	ОРУ «Мишки»	- «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. - «Зайчик скачет по дорожке».Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом
II неделя/ *«Что я знаю о себе. ЗОЖ»*		Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	С мячом	- «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. - «Зайчик скачет по дорожке».Прыжки с продвижением вперед.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение "Что я знаю о себе"
III неделя/ *«Моясемья. Члены семьи»*	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, вползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление	«Дружная семья!»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Кот Васька»(№ 32).	Ходьба стайкой за педагогом
IV неделя/ *«Родной город. Любимый дом»*		Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление	Игровое упражнение «Мы по городу шагаем»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
	НОЯБРЬ					
I неделя/ *«Городской транспорт»*	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза	ОРУ «Машины»	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	Подвижная игра «Автомобили».	«Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом
II неделя/ *«Городские профессии»*		Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза	С флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	Подвижная игра «Лиса и цыплята» (№ 55).	Ходьба друг за другом
III неделя/ *«Мои помощники»*	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «извилистая».	Ходьба по прямой и изви-листой дорожкам.	ОРУ с погремушками	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».	«Догони мяч» (№ 47)	Игровое упр. «Мы топаем ногами»
IV неделя/ *«Помогаем взрослым»*		Ходьба по прямой и изви-листой дорожкам.	ОРУ с погремушками	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».	«Догони мяч» (№ 47)	

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
	ДЕКАБРЬ					
I неделя/ *Зимние изменения в*	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.	одьба обычная, ходьба на осочках («Какие мы ольшие»), ходьба бычная с переходом на бычный бег, бег на осочках, ходьба.	Здравствуй, зимушка-зима»	- Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. - Прыжки через мешочки.	Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72).	Игра малой подвижности «Зимой».
II неделя/ *Зимние чудеса и*		одьба обычная, ходьба с ысоким подниманием ног «По сугробам»), ходьба бычная с переходом на бычный бег, бег на осочках, ходьба.			Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72).	Игра малой подвижности «На санках»
III неделя/ *Скоро праздник*	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	бычная ходьба, ходьба по ягкой дорожке, ходьба по вердой дорожке. Повторить 2 аза. Бег по твердой и мягкой орожкам.	ОРУ «Новогодняя елочка»	- Ходьба по скамейке. - Прыжки в длину «Зайка прыгает через канавки».	«Волшебная палочка» (№ 46).	**Игровое упражнение «Новыйгод»**
IV неделя/ *Подарки друзьям и близким*		Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.			«Волшебная палочка» (№ 46).	**Игровое упражнение «Новыйгод»**

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ЯНВАРЬ					
I неделя/						
II неделя/ *Изменения в природе зимой*				1		
III неделя/ *Изменения в природе (животные)*	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «Кто живёт в лесу»	1.Подвижная игра «Чижик» (№ 45). 2.Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46). Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата» (№ 49).	Подвижная игра "Лиса и зайцы"	
IV неделя/ *Домашние животные и птицы*	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур.	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «На бабушкином дворе»	-Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.	«Лохматый пес»	Игра с речевым сопровождением «Наши уточки с утра» (потешка)

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/игра	
	ФЕВРАЛЬ					
I неделя/ *Рукотворный мир. Предметы домашнего обихода*	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с кубиком	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.	«Волшебная палочка» № 46	Игра «малой подвижности «Найди, что я покажу» (взрослый показывает картинку, дети ходят по залу, группе находят предмет)
II неделя/ *Рукотворный мир. Свойства предметов*		Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с мешочком	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Игра малой подвижности «Найди зайчонка»
III неделя/ *Мой папа. Праздник пап*	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	ОРУ «Мы сильные»	«Меткие стрелки»- метание в горизонтальную цель в корзину. «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины). Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирает красные мячи. Мальчики - синие мячи.	«Само-леты»	«Найди свой домик»
IV неделя/ *Моя семья. Члены семьи*		Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	ОРУ «Дружная семья»	-Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.	«Карусели» № 48	«Найди свой домик»

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
	МАРТ					
Iнеделя/ *Вот какая мама*	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	ОРУ с платочком	- Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	П/и «Покочкам»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
II неделя/ *Народная игрушка. Народное творчество*		Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	ОРУ «Матрешки»	- Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	Игра «Встали дети в круг»	Игра с речевымсопр. "Матрешки"
III неделя/ *Фольклор*	Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях.Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.	Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке	ОРУ с погремушками	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.	«Карусель»	Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!)
IV неделя/ *Игры-забавы. Игрушки-забавы*		Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке	ОРУ «Веселые погремушки»	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати клубочек и догони его» П/и «Соберем шары»	Игра «Встали дети в круг»	Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	АПРЕЛЬ					
I неделя/ *Весна. Сезонные явления. Игры детей*	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками	Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	ОРУ «Весна пришла»	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Игра «Найдем лягушонка».
II неделя/ *Весна. Животный мир*		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ «Зайкина зарядка» (Утром заинька проснулся)	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
III неделя/ *Растения весной*	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча» РАННЕГО ВОЗРАСТА Ст.	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	ОРУ «Как в лесу красиво стало»	Прыжки в длину с места (через ручеёк) – 4 раза. Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем другой рукой- 3 раза каждой рукой. ☼ мячи заменить на мешочки с песком.	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
IV неделя/ *Птицы*		Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	ОРУ «Птицы»		Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАЙ					
I неделя/*Лето. Растения. Бережное*	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	ОРУ с мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ *Комнатные растения*	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	ОРУ с мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра «Воробьшки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
III неделя/ *Лето. Изменения в природе*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Вызывать удовольствие от совместных действий. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.	Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	ОРУ с кубиками	«Позвони в колокольчик»- подпрыгивания вверх	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
IV неделя/ *Летние праздники и забавы*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Вызывать удовольствие от совместных действий. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.	Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие»	ОРУ с кубиками	П/и «Сними ленточку» П/и «Остановись возле игрушки»	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Перспективный план в детском саду с детьми младшей группы

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей).	ОРУ Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков.	«Птички».	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой» После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	ОРУ Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». «Прыг-скок, прыг-скок».	«Птички отдыхают»,	Игровое задание «Найдем птичку».
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны	ОРУ С мячом	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром.	Подвижная игра «Кот и воробышки	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой	ОРУ С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени., Кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки	Игра «Найдем жучка».	«Быстро в домик».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Октябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ Без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.	«Догони мяч».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ Без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м.	Игра «Ловкий шофер». «Прокати мяч».	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками. «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше».	ОРУ С большим мячом	Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч . Игровое упражнение «Проползи – не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторон у по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом.	ОРУ На стульчиках	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.),	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу.	ОРУ С лентами	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки.	«Ловкий шофер».	«Найдем зайчонка»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы»	ОРУ С обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей. Темп упражнений умеренный. Прокатывание мячей «Точный пас».	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок?».
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!»	ОРУ Без предметов	Игровое задание с мячом «П.«Проползи – не задень». Ползание на четвереньках, между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами.	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу.	ОРУ с флажками	.Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. .Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек».	ОРУ С кубиками	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) . Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце».	«Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра Найдем птенчика».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд.	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ С кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	игра «Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	ОРУ На стульчиках	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ С палочками	Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».	«Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки».	ОРУ С обручем	Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!»	ОРУ С кубиками	Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса»	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»).	ОРУ Без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски	«Лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Февраль						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольце-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	ОРУ С кольцом	Равновесие. «Перешагни – не наступи». Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч без паузы. Повторить 2–3 раза.	«Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.	ОРУ С малым обручем	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»).	«Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную.	ОРУ С мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании	ОРУ Без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой. Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой.	«Лягушки» (прыжки).	«Найдем лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Март						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка.	ОРУ С кубиком	«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски Прыжки «Змейкой». Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой».	Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках».	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную	ОРУ Без предметов	Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» . Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу.	ОРУ С мячом	«Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди.	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 НЕДЕЛЯ	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны.	ОРУ Без предметов	Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы.	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	ОРУ На скамейке С кубиком	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок»	Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят	«Найдем лягушонка».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками	ОРУ Со шнуром	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе).	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!»	ОРУ Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени	ОРУ С обручем	Ползание «Проползи – не задень». Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза). Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику»	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Май						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ С кольцом	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук.	ОРУ С мячом	Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 НЕДЕЛЯ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную.	ОРУ с флажками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному
4 НЕДЕЛ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	ОРУ Без предметов	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Упражнениепроводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держа	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному

Перспективный план в детском саду с детьми средней группы

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягко приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	ОРУ Без предметов	1.Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и в лево, чередовании с небольшой паузой. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3–4	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой
2 НЕДЕЛЯ	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны	ОРУ с флажками.	1. Прыжки «Достань до предмета» – подпрыгивание на месте на двух ногах.2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы)	«Самолеты» «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании).После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу.	ОРУ С мячом	1«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз).	«Огуречик, огуречик…».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 НЕДЕЛЯ	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» – остановиться и сказать: «Чик-чирик». Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	ОРУ С малыми обручами	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3–4 раза).	«Огуречик, огуречик…»	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Октябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см).	ОРУ С косичкой	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах.	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 НЕДЕЛЯ	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу: колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны	ОРУ Без предметов	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2–3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10–12 раз).	«Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3–4 раза) 2. Прыжки на двух ногах. 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2–3)	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С кеглей	1. Подлезание под дугу . 2. Равновесие – ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах .	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать, друг друга и кубики. Повторить 2–3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ С кубиком	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Прыжки на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	ОРУ С мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2–3 раза).	ОРУ С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6) подтягиваясь двумя руками. 2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры – кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; но сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	ОРУ С платочком	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4–5 предметами.	«Лиса и куры»	«Найдем цыпленка»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван.	ОРУ С мячом	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза) 3.«Пружинка» – поочередное поднимание ног и полуприседания.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	ОРУ Без предметов	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи .	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	ОРУ С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 3. Прыжки на двух ногах.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2–3 раза). Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков.	ОРУ с косичкой	1. Отбивание мяча о пол (1 – 12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2–3 раза). Выполнение упражнений с мячом – броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2–3 смены ведущего).	ОРУ С обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Февраль						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5–6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ Без предметов	. Ходьба, перешагивая через набивные ячи, высоко поднимая колени. . Прыжки через шнур, положенный доль зала (длина шнура 3 м) . . Перебрасывание мячей друг другу, тоя в шеренгах (расстояние 2 м).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» На сигнал педагога:«Лягушки!»	ОРУ На стульях	. Прыжки на двух ногах через 5–6 оротких шнуров. 2. Ірокатывание мячей друг другу расстояние 2,5 м) в шеренгах. . Ходьба на носках, руки на поясе, в ередовании с обычной ходьбой	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	ОРУ с мячом	. Метание мешочков в вертикальную ель . 2. Ползание по имнастической скамейке с опорой на адони и колени . . Прыжки на двух ногах между редметами, поставленными в ахматном порядке.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Март						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	ОРУ Без предметов	1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кубики). 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» – дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове	«Самолеты»	Игра малой подвижности
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	ОРУ С флажками	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8—10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски .	ОРУ Без предметов	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны . 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см).	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кеглей	1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» – дети приседают и кладут руки на колени. На сигнал: «Бабочки!»– переходят на бег, помахивая руками-«крылышками».	ОРУ С мячом	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни . 3. Прыжки на двух ногах, дистанция	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» – ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании	ОРУ С косичкой	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Май						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонн	ОРУ Без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным – на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 3. Прокатывание мяча .	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2–3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ С кубиком	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» – дети идут, высоко поднимая колени. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры.	ОРУ С палкой	1. Метание в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца»
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой.	ОРУ С мячом	1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция3 м) (2–3 раза).	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному

Перспективный план в детском саду с детьми старшей группы

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; развивать координацию движение в прыжках а высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колен. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в равновесии и прыжках.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Октябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С гимнастической палкой	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу».	«У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди»	«Летает не летает»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную; Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами, в равновесии; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамье и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ Без предметов	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С обручем	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	«Сделай фигуру».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча дуг другу; повторить задание на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	ОРУ На гимнастической скамье	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	ОРУ С обручем	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с большим мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	ОРУ Без предметов	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	ОРУ С мячом	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ОРУ Без предметов	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	ОРУ С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) В движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	ОРУ С обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре;; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	ОРУ Без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	ОРУ упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра «Стой»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя; повторить метание вертикальную цель; развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег колонной по одному между предметами.	ОРУ Без предметов	1. Лазание на гимнастическую стенку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Равновесие – ходьба по канату приставным шагом.	Подвижная игра «Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотами в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Построение в колонну по одному, на сигнал воспитателя: «поворот!» - повернутся кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с замедлением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!» «Мяч водящему».	Подвижная игра «Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком

Перспективный план в детском саду с детьми подготовительной группы

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры . 3. Перебрасывание мяча, друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах	«Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».	«Ловишки»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2–3 раза; ходьба врассыпную.	ОРУ с флажком	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу Расстояние между детьми 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамье.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ С мячом	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков .3. Упражнение на умение сохранять равновесие .	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;в равновесии при ходьбе по гимнастической скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палками	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись»	ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Октябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ Без предметов	. Равновесие – ходьба по имнастической скамейке, руки за олову. . Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам ала . 3. Броски малого яча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с обручем	. Прыжки с высоты 40 см на олусогнутые ноги на мат или коврик. . Отбивание мяча одной рукой на есте и с продвижением вперед. . Ползание на ладонях и ступнях («по-едвежьи»)	«Не оставайся на полу»	Игра «Эхо»
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими.	ОРУ На гимнастических скамейках	. Ведение мяча по прямой баскетбольный вариант). 2. Ползание о гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке имнастической скамейки, свободно алансируя руками.	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук.	ОРУ С мячом	. «Проползи – не урони». Ползание по имнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. . Прыжки на двух ногах между редметами (мячи, кубики, кегли), в онце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по имнастической скамейке с мешочком а голове, руки на пояс (2–3 раза).	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	«Догони свою пару»	Игра «Угадай чей голосок?»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе изменением направления движения; прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову, широким свободным шагом, семенящим шагом, руки на пояс)	ОРУ с короткой скакалкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком	Подвижная игра	Игра малой подвижности «Фигуры»
3 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами «Змейкой»,; повторить ведение мяча с продвижением в перед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами	ОРУ С кубиком	1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз . 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры , руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному. «Летает - не летает»
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Декабрь						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, ркуи свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.	ОРУ В парах	1. Равновесие. Ходьба боком с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух нагах между предметами 3. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо!»
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу;	ОРУ Без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	«Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Эхо
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими и свободными шагоми);бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ С малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза) 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки,	«Попрыгунчики - воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбе и беге в колонне по одному;в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу,на сигнал воспитателя «Поворот» Все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвол 2. Прыжки через препятствия 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Эхо!»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров;	ОРУ С мячом	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ Со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Февраль						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед.	ОРУ С обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С гимнастической палкой	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку;	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами.	ОРУ Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой .	«Не попадись» (с прыжками).	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу.	ОРУ С мячом	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Март						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики;	ОРУ С мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу . 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажком	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку . 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют .	«Волк во рву»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку . 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами .	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей);	ОРУ С мячом	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»;	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в нарах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.	ОРУ Без предметов	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3–4 команды (по 5–6 детей) и становятся в круги.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами мешочком на голове .	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Май						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	ОРУ С обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом . 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча .	«Горелки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ Без предметов	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку;	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу. Руки в стороны.	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках .2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге . 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове .	«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».

3. Перспективное комплексно-тематическое планирование. Комплексное планирование (II группа раннего возраста)

СЕНТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1. 2. 3. 4.	Период адаптации	Знакомство с детьми (в группе, на прогулке); ознакомление малышей со спортивным оборудованием (дуги для подлезания, детали мягкого модуля и пр.) и инвентарем (мячи, кубики, погремушки). Индивидуальная и подгрупповая работа. Приобщение к совместной деятельности. Знакомить детей с большим залом.	с.12
ОКТЯБРЬ			
№ Тема Целевые ориентиры и педагогические задачи страница			
1.	«Мой домашний любимец»	Учить детей ходьбе по наклонной плоскости, действиям с мячами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия.	с.13
2.	*«С* нами старый скворушка до весны прощается»	Воспитывать самостоятельность, расширять двигательный опыт. Учить преодолевать трудности.	с. 13
3.	«Игрушки - погремушки»	Учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, развивать чувство ритма, внимание и умение реагировать на слова воспитателя.	с.13-14
4.	«Осенняя песенка»	Развивать творчество в движении, расширять двигательный опыт, учить ориентироваться в пространстве.	с.13-14
НОЯБРЬ			
№ Тема Целевые ориентиры и педагогические задачи страница			
1.	«Детский сад»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной плоскости, в ползании по ограниченной поверхности, в подлезании.	с.14
2.	«Мебель»	Учить собирать предметы, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.	с. 15
3.	«Все мы делаем вместе»	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, по лестнице, в ползании на четвереньках, учить бросать мяч вдаль, развивать чувство равновесия, внимания, ориентировку в пространстве.	с. 15
4.	«Одежда. Обувь»	Развивать сенсорные способности, активизировать познавательную деятельность, воспитывать самостоятельность.	с.15-16
ДЕКАБРЬ			

№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница
1.	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть»	Упражнять в ходьбе в рассыпную с предметом, в подлезании, перелезании, учить подбрасывать мяч вверх, бегать в прямом направлении закреплять умение бросать мяч вдаль, развивать внимание, чувство равновесия, воспитывать самостоятельность.	с. 17
2.	«Домашние птицы»	Упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.	с.16
3.	«Северные гости клюют рябины грозди»	Упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ползании на высоте, учить бросать предметы в горизонтальную цель, наклоняться через палку.	с.18-19
4.	«Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год»	Развивать внимание, чувство равновесия, ритма, умения ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц.	с.18-19
ЯНВАРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Рождественская елочка»	Упражнять детей в медленной ходьбе, в беге в прямом направлении, повторить упражнения с мячом, с подлезанием, учить совместным действиям во время игры, развивать ловкость, чувство равновесия, внимания.	с.19
2.	«Зимние развлечения»	Знакомить детей с большим залом, упражнять в действиях с предметами, в беге в прямом направлении стайкой, развивать умение ориентироваться в пространстве и на себя.	с. 19
3.	«Дикие животные зимой»	Упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепить бросок в горизонтальную цель, учить подпрыгивать, держась за палку, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и самостоятельность.	с.19
4.	«Дикие животные зимой»	Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, учить направлять движение мяча, развивать чувство равновесия глазомер, воспитывать самостоятельность.	с.19
ФЕВРАЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Зимняя песенка»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов по наклонной плоскости, в беге за мячом, в ползании, учить вставать на носки, дыхательным упражнениям, закрепить прокатывание мяча, развивать умение действовать по сигналу; укреплять крупные мышцы и своды стопы.	с.21
2	«Эмоции»	пражнять в беге по ориентиру, в ползании на четвереньках по ограниченной	с.22

		поверхности, развивать чувство равновесия, расширить двигательный опыт, развить чувство творчества в движении.	
3.	«Мы едем-едем-едем...»	Упражнять в ходьбе с заданиями, в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в ползании, повторить подпрыгивание, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность.	с.22-23
4.	«Ай да папы!»	Учить ходьбе с предметами по ограниченной плоскости с остановкой по сигналу, упражнять в ходьбе с препятствиями, учить прокатыванию мяча в ограниченном пространстве, развивать глазомер, силу отталкивания мяча, учить совместным действиям в игре.	с.23
МАРТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Ах, какая мама»	Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках, учить наклонам в стороны, воспитывать смелость и самостоятельность.	с.24
2.	«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо»	Учить детей приставному шагу, в прокатывании мяча в ограниченном пространстве, в прыжках через предмет, развивать мелкую моторику рук, укреплять свод стопы, развивать смелость.	с.24
3.	«Посуда. Бытовые приборы»	Упражняться в ползании по скамейке, в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании мяча вверх, закрепить упражнение с лентами, с шестами, развивать чувство равновесия и глазомер, укреплять крупные группы мышц.	с.25
4.	«Книжки-малышки»	Упражнять в бросании мяча вверх, беге по ориентирам, ползании и перелезании, умении ориентироваться в пространстве и на звук, приобщать к совместной деятельности.	с.25
АПРЕЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Что я знаю о себе»	Упражнять в ходьбе на высоте, перешагивании предметов, ползании на четвереньках, закрепить упражнение с мягкими шариками, развивать равновесие и глазомер.	с.25-26
2.	«Земля воздух и вода»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	с.26
3.	«Труд. Весенняя песенка»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками, развивать равновесие, чувство ритма, самостоятельность, укреплять	с.26-27

		свод стопы.	
4.	« Букашки-таракашки »	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, учить перебрасывать мяч через веревку.	с.26-27
МАЙ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мальчики и девочки»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге по ориентирам, в бросании в горизонтальную цель, в упражнениях с обручем, с лентами, повторить подлезание под скамейкой, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве.	с.27
2.	«Мама, папа и я»	Создание оптимальной физической нагрузки и двигательной активности каждого ребенка; эмоционального комфорта. Обучать работе на не сложных спортивных снарядах.	с.28
3.	«Дождик, дождик кап-кап-кап»	Упражнять в разных видах ходьбы, в ползании на четвереньках, в беге, повторить бросание в цель, лазание по гимнастической стенке, развивать равновесие правильное дыхание и укреплять свод стопы.	с.28-29
4.	«Мир вокруг»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость.	с.28-29
ИЮНЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Здравствуй, лето красное»	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперед от плеча; упражнять в прыжках в высоту. Воспитывать положительные взаимоотношения.	с.82
2.	«Раду га-дуга»	Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать самостоятельность.	с.83
3.	«Мы по ягоду пойдем, земляничку найдем...»	Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость.	с.84
4.	«Раз, два, три, четыре, пять. *Я* иду тебя	Учить ходить с предметом по ограниченной плоскости с остановкой по	с.85

	искать....»	сигналу, упражнять в беге с препятствиями, в ползании па четвереньках, в прыжках, повторить бросание в вертикальную цель. Учить совместным действиям в игре.	
ИЮЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Наша разноцветная клумба»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лестнице.	с.85-86
2.	«Ты - мне, я - тебе...»	Закреплять навыки ходьбы по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча.	с. 86
3.	«Волшебный мир сказок»	Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке.	с.105-115
4.	«Музыкальные образы»	Упражнять в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги. Закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой.	с. 105-115
АВГУСТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Ты, да я, да мы с тобой...»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину.	с. 105-115
2.	«Дружба - слово крепкое»	Познакомить с техникой спрыгивания с высоты, развивать мелкую моторику, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	с. 105-115
3.	«Урожай у нас не плох...»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке.	с. 105-115
4.	«Вот и закончилось теплое лето!	Продолжать развивать чувство ритма, внимание, умение ориентироваться в пространстве и на звук. Укреплять крупные группы мышц и мелкую моторику.	с. 105-115

Комплексное планирование (МЛАДШАЯ ГРУППА)

СЕНТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	Период адаптации	Знакомство с детьми. Индивидуальная и подгрупповая работа. Приобщение к совместной деятельности. Знакомить детей с большим залом.	с.23

	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, гак и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	
2.	«Здравствуй, детский сад!»	Учить ходить бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движение, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	с.24
3.	« Игрушки-погремушки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках.	с.25
4.	«Месяц полных кладовых»	Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске).	с.26
ОКТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мой домашний любимец»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнение в ходьбе и беге между двумя линиями.	с.28
2.	«С нами старый скворушка до весны прощается»	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	с. 29
3.	«Чудо-дерево»	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур.	с.30
4.	«Осенняя песенка»	Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание.	с.31
НОЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Детский сад»	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу.	с.33

2.	«Мебель»	Развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.	с.34
3.	«Все мы делаем вместе»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу.	с.35
4.	«Одежда. Обувь»	Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы.	с. 37
ДЕКАБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	с.38
2.	«Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	с.40
3.	«Северные гости клюют рябины грозди»	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать.	с.41
4.	«Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	с. 42
ЯНВАРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
2.	«Рождественская елочка»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину.	с.45
3.	«Зимние развлечения»	Учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.	с.46
4.	«Дикие животные зимой»	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.	с.47
ФЕВРАЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Зимняя песенка»	Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, сохранять	с.50

		равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед.	
2.	«Эмоции»	Упражнять в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.	с.51
3.	«Мы едем-едем-едем...»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	с.52
4.	«Ай да папы!»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	с.53
МАРТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Ах, какая мама»	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	с.54
2.	«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо»	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	с.56
3.	«Посуда. Бытовые приборы»	Упражняться в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в дину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	с.57
4.	«Книжки-малышки»	Упражняться в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в дину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	с.58
АПРЕЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Что я знаю о себе»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	с.60
2.	«Земля воздух и вода»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	с.61
3.	«Труд. Весенняя песенка»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его,	с.62

		отбивать мяч о пол, мягко приземлятся при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку.	
4.	« Букашки-таракашки »	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземлятся при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку.	с.63
МАЙ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мальчики и девочки»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	с.65
2.	«Мама, папа и я»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	с.66
3.	«Дождик, дождик кап-кап-кап»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость.	с.67
4.	«Мир вокруг»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость.	с.68
ИЮНЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Здравствуй, лето красное»	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперед от плеча; упражнять в прыжках в высоту.	с.69
2.	«Радуга-дуга»	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперед от плеча; упражнять в прыжках в высоту.	с.70

3.	«Мы по ягоду пойдем, земляничку найдем...»	Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость.	с.71
4.	«Раз, два, три, четыре, пять. Я иду тебя искать....»	Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость.	с.40
ИЮЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Наша разноцветная клумба»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лестнице.	с.73
2.	«Ты - мне, я - тебе...»	Закреплять навыки ходьбы по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча.	с. 74
3.	«Волшебный мир сказок»	Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке.	с.75
4.	«Музыкальные образы»	Упражнять в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги. Закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой.	с. 76
АВГУСТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Ты, да я, да мы с тобой...»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину.	с.77
2.	«Дружба - слово крепкое»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину.	с.77
3.	«Урожай у нас не плох...»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке.	с.78
4.	«Вот и закончилось теплое лето!»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке.	с.79

Комплексное планирование (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

СЕНТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	с.43
2.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	с.43
3.	«Мы снова вместе. Веселые игрушки»	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой, левой рукой, от плеча, катать обруч между предметами.	с.44
4.	«Осень-запасиха»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умение бросать мяч из - за головы и ловить его в парах.	с.45-46
ОКТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Домашние животные осенью»	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу.	с.47
2.	«Улетают - улетели...»	Закреплять умение катать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из - за головы, бросать мяч от головы через сетку.	с. 48
3.	«Чудо - дерево»	Учить отбивать мяч одной рукой о пол, бросать из - за головы через сетку; упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	с.49
4.	«Улетай наше лето»	Учить отбивать мяч одной рукой о пол, бросать из - за головы через сетку; упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	с.50

НОЯБРЬ

№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задач**	**страница**
1.	«Наш район красивый очень»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице, закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг - другу; развивать мелкие мышцы рук.	с. 51

2.	«Мебель»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице, закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг - другу; развивать мелкие мышцы рук.	с.52
3.	«Наши добрые дела»	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из - за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу.	с.53
4.	«Одежда. Обувь»	Упражнять в мягком спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной.	с.54
ДЕКАБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Шустрых рыбок рой пляшет под водой...»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамье на животе.	с.55
2.	«Домашние птицы и их детеныши»	Закреплять умения бросать мяч из - за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	с.56
3.	«Снежные птицы»	Упражнять в равновесии, прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	с.58
4.	«Новогодняя песенка»	Упражнять в равновесии, прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	с.59
ЯНВАРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Рождественская елочка»	Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске *(вверх - вниз)* на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой левой рукой.	с.60
2.	«Рождественская елочка»	Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске *(вверх - вниз)* на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой левой рукой.	с.61
3.	«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлазании под веревкой прямо и боком.	с.61-63
ФЕВРАЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**

1.	«Здравствуй, зимушка - зима!»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	с.63-64
2.	«Эмоции»	Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	с. 63-65
3.	«Мы поедим, мы помчимся...»	Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейки, в подбрасывании мяча вверх и ловле его после отскока.	с.65-67
4.	«Мой папа - самый лучший!»	Закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	с.65-67
МАРТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мамин день»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами.	с. 67-69
2.	«К счастью, помогает всюду нам рачличная посуда»	Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	с.69
3.	«Бытовые приборы»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	с.70-71
4.	«Испокон века книга растит человека»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	с.71
АПРЕЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мое здоровье» Диагностика	Закреплять умения выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на конец учебного года.	с.72-73

2.	«Земля и солнце»	Закреплять умения выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	с.72-73
	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, гак и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на конец учебного года.	
3.	«Труд»	Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из - за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	с.74-76
4.	«Здравствуй, матушка - весна!»	Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из - за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	с.74-76
МАЙ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой.	с.76-77
2.	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Закреплять умение выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	с.76-77
3. 4.	«Вот и радуга - дуга»	Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола.	с.78-79
	«Раз дождинка, два - дождинка»	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	с.78-79
ИЮНЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Разноцветная поляна»	Закреплять умение выполнять ОВД, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве.	с.80
2.	«Бабочек прекрасный хоровод»	Упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из - за головы через препятствия.	с.81
3.	«Раз, два, три, четыре, пять - снова я иду искать!»	Развивать координацию движений; упражнять в лазании по наклонной доске вверх - вниз в равновесии, в прыжках в длину с места.	с.81

ИЮЛЬ			
№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница
1.	«Мир вокруг нас»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами.	с.83-84
2.	«Я, ты, он, она - вместе дружная семья!»	Закреплять умение ходить по гимнастической стенке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур.	с.83-84
3.	«Интересное вокруг нас»	Упражнять в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики.	с.84-86
4.	«Пусть ярко солнышко сияет»	Закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину.	с.84-86
АВГУСТ			
№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница
1.	«Дружба подмогой сильна»	Упражнять в ходьбе с изменение направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, выполнении ОВД; закреплять умение подлезать под шнур.	с.86-87
2.	«Долг платежом красен»	Упражнять в ходьбе с изменение направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, выполнении ОВД; закреплять умение подлезать под шнур.	с.86-87
3.	«Дружба подмогой сильна»	Закреплять умение выполнять ОВД, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, метании.	с.87-88
4.	«Ты, да я , да мы с тобой»	Закреплять умение выполнять ОВД, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, метании.	с.87-88

Комплексное планирование (СТАРШАЯ ГРУППА)

СЕНТЯБРЬ			
№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница
1.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	с.15
2.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в	с.19

		целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	
3.	«Волшебная страна»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на коленях и ладонях. Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	с.21
4.	«Кто не ленится, тот урожаем гордится!»	Упражнять в ходьбе, беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	с.24
ОКТЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Домашние животные и их детеныши»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом	с.28
2.	«У каждой пташки свои замашки»	Учить отбивать мяч одной рукой о пол, бросать из - за головы через сетку; упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	с. 30
3.	«Чудо - дерево»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	с.33
4.	«Осенний калейдоскоп»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Учить ориентироваться в пространстве, развивать сенсорные способности, обучать работе на спортивных снарядах.	с.25
НОЯБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мой город по особому мне дорог»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч различными способами.	с. 39
2.	«Мебель»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице, закреплять умения спрыгивать с высоты 30-35 см, прыгать в высоту до предмета; развивать мелкие мышцы рук. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из - за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу.	с.42
3.	«Мы учимся культуре поведения»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании. В лазании;	с.44

		закреплять умение прыгать через шнур. Активировать познавательную деятельность детей, развивать творчество в движении.	
4.	«Одежда. Обувь»	Научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь.	с.46
ДЕКАБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«В тихой зыби много рыбы»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	с. 48
2.	«Тут она, взмахнув крышами, полетела над волнами»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамье на животе. Закреплять умения бросать мяч из - за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	с.51
3.	«Снежные птицы»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	с. 53
4.	«Новогодняя сказка»	Упражнять в равновесии, прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	с. 55
ЯНВАРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Сказка Рождества»	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	с. 59
2.	«Сказка Рождества»	Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске *(вверх - вниз)* на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой левой рукой.	с. 61
3.	«Мороз не велик, а стоять не велит»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	с. 63
	«Дикие животные зимой»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	с. 65
ФЕВРАЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Госпожа Метелица»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на	с. 68

		ногу с продвижением вперед.	
2.	«Валентинкин день»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком. Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе.	с. 70
3.	«Лучше папы друга нет»	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать глазомер, ловкость.	с.71
4.	«Лучше папы друга нет»	Закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	с.73
МАРТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мамин день»	Упражнять в ходьбе колонной и по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	с. 76
2.	«Сохраняют в ней продукты - сыр и масло, хлеб и фрукты...»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	с.79
3.	«Мама, папа, я - здоровая семья!»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	с.81
4.	«Мама, папа, я - здоровая семья!»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Закреплять умение ориентироваться в пространстве и на себя, активизировать познавательную деятельность, развивать сенсорные способности.	с.83
АПРЕЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	с.86
2.	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	Закреплять умения выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко, метать, лазать;	с. 88

		учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
3.	«Весна, Весна, красная! Приди, Весна, с радостью!»	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием бросания мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить ползать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.	с. 89
4.	«Весна, Весна, красная! Приди, Весна, с радостью!»	Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из - за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	с.91
МАЙ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Праздник радости и счастья»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами *(до 2 минут),* в подлезании под шнур , в перебрасывании надувного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	с.94
2.	«Раскрывая семейный альбом»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. Закреплять умение выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	с.96
3. 4.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на конец учебного года. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	с.98
	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на конец учебного года. Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	с.100
ИЮНЬ			
№ | Тема		**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**

1.	«Разноцветной радуге радуемся мы»	Упражнять в непрерывном беге *(до 2 минут),* в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; закреплять умение владеть мячом.	с. 102
2.	«Солнечный дождь»	Закреплять умение выполнять ОВД, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве. Упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из - за головы через препятствия.	с.104
3.	«Яркое солнечное лето»	Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боком, в перебрасывании мяча.	с.106
4.	«Ягодка по ягодке - и в кузовок»	Развивать координацию движений; упражнять в лазании по наклонной доске вверх - вниз в равновесии, в прыжках в длину с места.	с.108
ИЮЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«На лужайке»	Упражнять в ходьбе, беге, лазании, метании в горизонтальную цель, прыжках через скакалку; закреплять навыки ходьбы по бревну.	с. 110
2.	«На лужайке»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления. Закреплять умение ходить по гимнастической стенке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур.	с. 113
3.	«Звери в лесу»	Упражнять в ходьбе, в перестроении в колонну по одному, в беге парами, в сохранении устойчивого равновесия; отрабатывать умение прыгать в длину с разбега с приземлением на обе ноги; закрепить умение ползать на скамейке.	с. 114
4.	«Звери в лесу»	Закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину. Обучать работе на несложных спортивных снарядах.	с. 116
		Учить преодолевать трудности, воспитывать самостоятельность.	
АВГУСТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Вот и закончилось красное лето»	Упражнять в ходьбе, беге между предметами, в непрерывном беге *(до 2 минут),*	с.118
		пролезании в обруч, сохранении равновесия, прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в корзину.	
2.	«Вот и закончилось красное лето»	Упражнять в ходьбе с изменение направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, выполнении ОВД; закреплять умение подлезать под шнур.	с. 119
3.	«Урожай у нас не плох!»	Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по веревочной	с.122

		лестнице, прыжках в длину с места.	
4.	«Урожай у нас не плох!»	Закреплять умение выполнять ОВД, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, метании.	

Комплексное планирование (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

СЕНТЯБРЬ

№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница
1.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	с.133
2.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на начало учебного года.	с. 134
3.	«Планета детства»	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу инструктора, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах хвата обруча; закреплять ОВД; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игры.	с.135
4.	«Каков уход, таков и плод»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции. Укреплять мелкие мышцы рук. Оздоравливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.	с. 136

ОКТЯБРЬ

№	Тема	Целевые ориентиры и педагогические задачи	страница

1.	«Содержание домашних животных»	Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; ОВД, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	с. 137-139
2.	«Птицы»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Учить отбивать мяч одной рукой о пол, бросать из - за головы через сетку; упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	с. 137-139
3.	«Краски осени»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, ОВД осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой. Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	с. 140-142
4.	«Краски осени»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Учить ориентироваться в пространстве, развивать сенсорные способности, обучать работе на спортивных снарядах.	с. 140-142
	НОЯБРЬ		
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Край родной, на век любимый»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умения выполнять ОВД в быстром темпе. Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы спины.	с. 143-145
2.	«Мебель»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч различными способами. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице, закреплять умения спрыгивать с высоты 30-35 см, прыгать в высоту до предмета; развивать мелкие мышцы рук. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из - за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу.	с. 143-145

3.	«Прав человека»	Ризнивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять движения в соответствии с музыкой, упражнения на повышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые», развивать речь.	с. 145-147
4.	«Одежда. Обувь»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании. В лазании; закреплять умение прыгать через шнур. Активизировать познавательную деятельность детей, развивать творчество в движении.	с.145-147
ДЕКАБРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся»	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.	с.148-149
2.	«Содержание домашних птиц и уход за ними»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамье на животе. Закреплять умения бросать мяч из - за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	с.148-149
3.	«Снежные птицы»	Развивать глазомер, умение бросать друг другу мяч в парах через баскетбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакций, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч. Закреплять умения выполнять ОВД в быстром темпе.	с. 151-153
4.	«Новогодний карнавал»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Упражнять в равновесии, прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	с.151-153
ЯНВАРЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Коляда, коляда, отворяй ворота»	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазанья; помочь в преодолении двигательных трудностей.	с.153-156

2.	«Коляда, коляда, отворяй ворота»	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на	с.153-156
		гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске *(вверх - вниз)* на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой левой рукой.	
3.	«Зимние игры и забавы»	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	с.156-158
4.	«Зимние игры и забавы»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	с.156-158
	ФЕВРАЛЬ		
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Это наша русская зима!»	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять ОВД в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	с.159-161
2.	«День святого Валентина»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком. Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе.	с. 159-161

3.	«Тише едешь - дальше будешь!»	Активизировать двигательную активность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.	с.161-164
4.	«Наша Армия»	Закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через	с. 161-164
		препятствия. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать глазомер, ловкость.	
МАРТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«День мам»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	с. 164-166
2.	«В ней готовят сотни блюд - варят, жарят и пекут»	Упражнять в ходьбе колонной и по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	с. 164-166
3.	«Бытовые приборы»	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	с. 166

4.	«Книга поможет в труде, выручит в беде»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Закреплять умение ориентироваться в пространстве и на себя, активизировать познавательную деятельность, развивать сенсорные способности.	с. 166-169
АПРЕЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«В здоровом теле - здоровый дух»	Закреплять умение выразительно. Осознанно, быстро и ловко выполнять ОВД; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	с. 169-172
2.	«На космических просторах»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Закреплять умения выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	с. 169-172
3.	«Пасха»	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, лазании.	с. 172-175
4.	«Говорят, пришла весна!»	Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из - за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием бросания мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить ползать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.	с. 172-175
МАЙ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Семейные ценности»	Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учит прыгать с разбега; закреплять умение метать в даль.	с.175-177

2.	«Семейные ценности»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами *(до 2 минут),* в подлезании под шнур, в перебрасывании надувного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. Закреплять умение выполнять ОВД осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	с.175-177
3.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей на конец учебного года. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умения выполнять упражнения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков.	с. 177-179
4.	Диагностика	обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и 1руппы в целом в условиях ДОУ с целью выявления уровня физического развития, физической подготовленности и	с. 177-179
		работоспособности детей на конец учебного года. Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию и ловкость.	
Июнь			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Лето, ах, лето»	Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуска с нее, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость.	с. 180-182

2.	«Разноцветная поляна»	Упражнять в непрерывном беге *(до 2 минут),* в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; закреплять умение владеть мячом. Закреплять умение выполнять ОВД, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве. Упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из - за головы через препятствия.	с. 180-182
3.	«Звери и птицы готовятся к зиме»	Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увертыванием.	с. 182-185
4.	«Звери и птицы готовятся к зиме»	Развивать координацию движений; упражнять в лазании по наклонной доске вверх - вниз в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боком, в перебрасывании мяча. Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуска с нее, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость.	с. 182-185
ИЮЛЬ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Игры летом»	Закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; технику бросков в баскетбольное кольцо; развивать координацию движений.	с.185-187
2.	«Дружба крепкая не сломается»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления. Закреплять умение ходить по гимнастической стенке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур. Упражнять в ходьбе, беге, лазании, метании в	с.185-187
		горизонтальную цель, прыжках через скакалку; закреплять навыки ходьбы по бревну.	
3.	«Мир моих увлечений»	Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в равновесии; закреплять умение лазать по канату; развивать мышцы рук, координацию, ловкость, меткость.	с.187-189
4.	«Интересное вокруг»	Закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину. Обучать работе на несложных спортивных снарядах. Учить преодолевать трудности, воспитывать самостоятельность. Упражнять в ходьбе, в перестроении в колонну по одному, в беге парами, в сохранении устойчивого равновесия; отрабатывать умение прыгать в длину с разбега с приземлением на обе ноги; закрепить умение ползать на скамейке.	с. 187-189

АВГУСТ			
№	**Тема**	**Целевые ориентиры и педагогические задачи**	**страница**
1.	«Цветочная клумба»	Закреплять умения выполнять ОВД в быстром темпе, прыгать в высоту через веревку; развивать технику лазания по канату, бросков и ловле мяча, координацию движений; упражнять в равновесии.	с.190-191
2.	«Терпенье и труд - все перетрут»	Упражнять в ходьбе с изменение направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, выполнении ОВД; закреплять умение подлезать под шнур. Упражнять в ходьбе, беге между предметами, в непрерывном беге *(до 2 минут),* пролезании в обруч, сохранении равновесия, прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в корзину.	с. 190-191
3.	«Богатый урожай»	Закреплять умения прыгать через короткую скакалку вперед и назад, лазать по гимнастической стенке до верха; развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений; упражнять в равновесии.	с. 192-194
4.	«Вот и закончилось жаркое лето»	Закреплять умение выполнять ОВД, развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, метании. Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по веревочной лестнице, прыжках в длину с места.	с. 192-194